Cách uống bột gạo lứt giảm cân cho mẹ sau sinh hiệu quả

Đối với các bà mẹ sau sinh, tình trạng tăng cân trở thành nỗi ám ảnh cực kỳ lớn. Nhiều chị em vì lo lắng con thiếu chất nên đành bấm bụng mà ăn nhiều thực phẩm dinh dưỡng để tốt sữa, tốt cho bé. Nhưng ngờ đâu dinh dưỡng lại đa phần đi vào cơ thể mẹ, làm các mẹ bị tích mỡ dưới da còn nhiều hơn nữa. Vậy thì bài viết sau đây của Vivita về **cách uống bột gạo lứt giảm cân** chính là con đường giải thoát các mẹ khỏi thân hình quá khổ và nặng nề.

Uống bột gạo lứt giảm cân không chỉ giúp các chị em có vóc dáng thon gọn mà còn cho chị em chúng ta một làn da sáng đẹp và đặc biệt, sữa về dồi dào cho trẻ phát triển khỏe mạnh.

1 Uống bột gạo lứt có giảm cân không?

Chúng ta vẫn biết rằng, các loại ngũ cốc nguyên hạt cho chúng ta lượng chất xơ dồi dào cùng dinh dưỡng đa vi lượng. Gạo lứt chính là một loại ngũ cốc nguyên hạt. Các hạt gạo lứt còn nguyên lớp áo bên ngoài hạt, đây là nguồn vitamin nhóm B cung cấp cho sự chuyển hóa trong cơ thể.

Lượng chất xơ trong gạo lứt giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn hơn. Đồng thời gạo lứt chứa một lượng enzyme giúp hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh.

Gạo lứt cũng như các loại ngũ cốc nguyên hạt khác, chúng đòi hỏi thời gian tiêu hóa lâu hơn, hấp thu và chuyển hóa chậm hơn. Do đó gạo lứt không gây tăng lượng đường trong máu đột ngột sau khi ăn. Điều này thường hay xảy ra khi bạn ăn gạo trắng. Đường huyết tăng quá nhanh sẽ làm cơ thể dư thừa một lượng năng lượng rất lớn từ Glucose. Nguồn năng lượng này cơ thể không sử dụng hết sẽ đi vào gan và tích lũy trong cơ thể, tạo thành lớp mỡ dưới da. Đây cũng chính là nguyên nhân mà gạo lứt được khuyên dùng cho các bệnh nhân đái tháo đường và mắc các bệnh tim mạch.

Như vậy, với những công dụng đó, gạo lứt hay bột gạo lứt đều hoàn toàn cho tác dụng giảm cân hiệu quả và còn tốt cho sức khỏe chúng ta. Miễn là các chị em có một **cách uống bột gạo lứt giảm cân** hợp lý.

2 Cách chế biến gạo lứt giảm cân tại nhà cho mẹ sau sinh

Sau khi bé ra đời được ba tháng là các mẹ có thể sử dụng được gạo lứt để giảm cân. Các mẹ có thể uống bột gạo lứt giảm cân do nhà làm. Công thức cực kỳ đơn giản và đảm bảo độ nguyên chất của các nguyên liệu mình tự sử dụng. Sau đây là các cách chế biến gạo lứt giảm cân tại nhà cho mẹ sau sinh

2.1 Bột Gạo lứt mè đen

Sự kết hợp của gạo lứt và mè đen sẽ đem đến một thức uống giảm cân lợi sữa tuyệt vời.

Chuẩn bị nguyên liệu

- Mè đen: bạn nên chọn loại có hạt đều, bóng, mẩy, không lẫn tạp chất.
- Gạo lứt cũng vậy, nên chọn hạt mẩy, chú ý còn nguyên lớp cám để đảm bảo lượng dinh dưỡng cao nhất.

Cách thực hiện

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu:

- Dùng nước vo sạch mè, sau đó đổ ra rổ cho ráo. Làm tương tự với gạo lứt. Không trộn lẫn 2 nguyên liệu với nhau

Bước 2: Rang hạt

- Dùng chảo lớn, đế dày, đun nóng chảo.
- Cho mè vào rang trên bếp cho thơm. Chỉ nên rang từ 5-7 phút đến khi dậy mùi.
- Sau khi rang mè xong, tiếp tục cho gạo lứt vào rang. Rang đều tay và để nhỏ lửa.
- Rang xong, bạn có thể trộn lẫn 2 loại hạt với nhau.

Vivita
CÁCH LÀM
GẠO LỨT MÈ ĐEN
CHUẨN BỊ NGUYÊN LIỆU
Mè đen: 1 chén
Gạo lứt: 1 chén
Chảo dày
Máy xay bột
CÁCH THỰC HIỆN
BƯỚC 1
SƠ CHẾ
Dùng nước vo sạch mè, sau đó đổ ra rổ cho ráo.
Làm tương tự với gạo lứt.
Không trộn lẫn 2 nguyên liệu với nhau
BƯỚC 2
RANG HẠT
Dùng chảo lớn, đế dày, đun nóng chảo. Cho mè vào rang trên bếp cho thơm. Chỉ nên rang từ 5-7 phút đến khi dậy mùi.
Sau khi rang mè xong, tiếp tục cho gạo lứt vào rang. Rang đều tay và để nhỏ lửa.
BƯỚC 3
XAY BỘT
Để gạo lứt và hạt mè cho thật nguội rồi dùng máy xay, xay nhiều lần cho đến khi thành bột mịn.
Cho thành phẩm vào lọ thủy tinh đậy kín. để dùng dần.
CÁCH UỐNG
Pha 2 muỗng cà phê bột gạo lứt mè đen với 250ml nước nóng 80 độ.
Mỗi ngày uống 2 lần cách mỗi bữa ăn 15 – 30 phút.

Bước 3: Xay bột

- Để gạo lứt và hạt mè cho thật nguội rồi dùng máy xay xay thành bột mịn.
- Nếu thấy máy xay tại nhà chưa đủ độ mịn và đều, bạn có thể rây lại và xay lại một lần nữa. Hoặc cũng có thể mang nguyên liệu đã chế biến ra cửa hàng xay xát để xay nhé.

2.2 Bột gạo lứt đậu đỏ

Bước 1: Chuẩn bị nguyên liệu

- Gạo lứt
- Đậu đỏ

Bước 2: Rang đậu đỏ và gạo lứt

- Gạo lứt và đậu đỏ bạn cho vào rổ hoặc sàng để loại bỏ những hạt bụi, cặn nhỏ. Loại bỏ hạt đậu hư. Sàng sẽ cho các hạt đều nhau, quá trình rang sẽ chín đều hơn. (sàng gạo lứt và đậu đỏ để riêng nhé)
- Sử dụng chảo sâu lòng có đáy dày. Lần lượt rang đậu đỏ và gạo lứt. Rang đều tay và lửa nhỏ cho tới khi đậu và gạo có mùi thơm.

Bước 3: Xay bột

- Cách 1: Sử dụng máy xay bột tại nhà. Lần lượt xay từng loại hạt riêng rẽ. Có thể rây lại vài lần và xay cho đến khi bột mịn hẳn. Sau đó xay lần cuối thì trộn chung hai thứ bột lại với nhay để trộn đều bột hơn.
- Cách 2: Trộn lẫn hai loại hạt đã rang lại với nhau. Mang ra cửa hàng xay xát để tiết kiệm thời gian cho bạn hơn nhé.

Bước 4: Bảo quản

- Cho bột đã hoàn thành vào hũ thủy tinh lớn. Để nơi khô ráo thoáng mát để bảo quản được lâu hơn.

2.3 Bột gạo lứt hạt sen

Hạt sen có tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc gan và hỗ trợ thần kinh. Những bà mẹ sau sinh cũng thường hay gặp phải tình trạng mất ngủ, stress, mệt mỏi… Do đó sử dụng bột gạo lứt hạt sen vừa giúp các mẹ giảm cân, tinh thần thư thái, tăng cường sức khỏe.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- Gạo lứt
- Hạt sen: mua loại hạt sen đã sấy khô đóng gói sẵn. Có bán tại các cửa hàng và siêu thị.
- Muối tinh
- Máy xay bột

Cách thực hiện

- Rửa sạch hạt sen và gạo lứt. Chỉ rửa qua, không nên vo kỹ để không bị mất hết chất dinh dưỡng. Sau đó, vớt ra để ráo nước. Để riêng rẽ hai thứ hạt.
- Đem gạo lứt đã ráo nước đi rang cho tới khi có mùi thơm. Để nguội hẳn.
- Cho gạo lứt, hạt sen vào máy xay bột, xay cùng với một ít muối tinh. Đổ ra rây rây lấy phần bột mịn bên dưới đổ ra bát. Phần bột to trên rây cho vào xay lại cho đến khi bột mịn hẳn.
- Cho bột gạo lứt, hạt sen vào hũ thủy tinh, đậy kín nắp, bảo quản nơi khô ráo thoáng mát.

ĐỌC THÊM >>> **THỰC ĐƠN GIẢM CÂN 7 NGÀY VỚI GẠO LỨT ĐƠN GIẢN, DỄ LÀM**

3Cách uống bột gạo lứt giảm cân

Cách sử dụng bột gạo lứt giảm cân:

Bạn có thể làm một lượng nhiều bột gạo lứt giảm cân rồi cho vào hũ thủy tinh đậy kín, bảo quản nơi khô ráo để dùng dần. Dạng bột rang chín nên sẽ để được rất lâu. Mỗi lần sử dụng, bạn lấy khoảng 2 – 3 muỗng bột gạo lứt pha với 300ml nước ấm (khoảng 40-60 độ C), không pha quá nóng vì sẽ gây bột nở nhão ra. Khuấy đều lên rồi thưởng thức. Có thể thêm một cọng lá bạc hà để trang trí và uống thơm hơn

- Nếu mẹ muốn lợi sữa, mẹ nên chia ra ngày uống 3 lần. Mỗi lần, lấy khoảng 3 thìa cà phê bột gạo lứt pha với 250 – 300ml nước nóng ấm để uống. Bạn có thể cho thêm ít sữa tươi hoặc mật ong cho ngon.
- Nếu muốn có thêm tác dụng giảm cân, các mẹ hãy uống bột gạo lứt trước mỗi bữa ăn 30 phút và không pha thêm đường hay mật ong. Dùng 2-3 ly mỗi ngày.

4

ĐỌC THÊM >>> CHẾ ĐỘ ĂN EAT CLEAN GIẢM CÂN CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

5 Những lưu ý cách uống bột gạo lứt giảm cân

- Thời điểm uống bột gạo lứt giảm cân: trước mỗi bữa ăn 15 – 30 phút.
- Lượng bột sử dụng: mỗi lần pha nên dùng từ 2 – 3 muỗng bột. Không sử dụng quá nhiều lần trong ngày gây thu nạp quá nhiều calo
- Nguyên liệu làm bột gạo lứt giảm cân nên được lựa chọn kỹ lượng. Tránh mua những loại lứt pha trộn, bị bong tróc lớp áo hạt, những hạt gạo lứt đã để quá lâu, giảm bớt đi phần dinh dưỡng có lợi.
- Kết hợp chế độ ăn phù hợp: Trong quá trình giảm cân bằng bột gạo lứt, thì bạn vẫn nên tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn uống, sinh hoạt cho người giảm cân. Uống đủ nước, ngủ đủ giấc, hạn chế bị stress, ăn nhiều các loại trái cây, rau củ như cà chua, dưa chuột, dưa hấu, củ cải trắng, súp lơ xanh, cần tây, giá đỗ, măng tây, rau diếp cá…Hạn chế sử dụng các loại thực phẩm nhiều đường và tinh bột, nhiều dầu mỡ, chất béo.
- Tập thể dục đều đặn: ít nhất 30 phút mỗi ngày, tập ít nhất 5 ngày mỗi tuần và không nghỉ quá 2 ngày liên tiếp.

ĐỌC THÊM >> **ĂN GẠO LỨT SẤY RONG BIỂN CÓ GIẢM CÂN KHÔNG?**

6 Lời kết

Như vậy, trên đây nhà thuốc Vivita.vn đã chia sẻ đến quý bạn đọc về **Cách uống bột gạo lứt giảm cân** cho mẹ sau sinh hiệu quả. Các chị em phụ nữ đặc biệt là phụ nữ sau sinh hãy áp dụng ngay thức uống vừa giúp giảm cân vừa lợi sữa này nhé. Chúc các mẹ có vóc dáng thon gọn như thời còn son mà vẫn đủ đầy dinh dưỡng cho bé phát triển toàn diện. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, bạn đọc vui lòng bình luận bên dưới bài viết để được các Chuyên viên giải đáp.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/cach-uong-bot-gao-lut-giam-can.html